

Ф.И.О. преподавателя: Антонова Ирина Александровна.

Группа: ПКД 4/2.

Дата: 23.01.2026г.

Дисциплина: «Физическая культура».

Тема занятия Броски мяча в кольцо

Вид занятия:

Практическое занятие

Цели занятия:

- дидактическая

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья

- воспитательная

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

1. Приемы борьбы в стойке

Глава 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

2.1. Обучение технике борьбы в стойке

Техника борьбы – это совокупность технических действий в стойке и в партере, необходимые для достижения победы в схватке.

Стойку в борьбе самбо различают высокую (прямую) и низкую.

Каждая из них может быть правой, левой и фронтальной.

Высокая (прямая) стойка. Высокая или прямая стойка является основной стойкой.

Фронтальная стойка. В этой стойке туловище борца немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч.

Обе ступни находятся на одинаковом уровне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, в большей степени – на передние части ступней.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той лишь разницей, что правая нога выдвинута вперед на расстояние одной ступни, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Борец стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той только разницей, что вперед выставлена на расстояние одной

ступни левая нога, а носок правой ноги развернут вправо под углом 35–40°.

Положение тела борца при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить как атакующие действия, так и ответные приемы защиты от атак противника.

Низкая стойка. Низкая стойка является оборонительной.

Фронтальная стойка. Туловище борца наклонено вперед, ноги широко расставлены в стороны и сильно согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – вверх.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, но правая нога выставлена вперед и сильно согнута в колене, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке; разница лишь в том, что левая нога выставлена вперед, а правая нога развернута вправо.

Положение тела борца при борьбе в низкой стойке не дает возможности проводить повороты, отрывы противника от ковра, атаковать ногами, быстро уходить от атак и самому переходить к контратаке.

Передвижения в стойке должны совершаться мягкими, скользящими короткими шагами. Вначале перемещается ведущая нога, на нее переносится тяжесть тела, после этого к ней приставляется на определенное расстояние освобожденная от нагрузки вторая нога и тяжесть тела переносится на нее. Ступни обеих ног даже на короткое мгновение не теряют контакта с ковром.

При передвижении вперед надо начинать движение впереди стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять сзади стоящую ногу. При движении назад начинать движение сзади стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять впереди стоящую ногу.

Вправо начинать движение правой ногой, влево – левой. При движении необходимо следить за тем, чтобы тяжесть тела переносилась на одну ногу на очень короткое мгновение без изменения положения туловища.

Дистанции и захваты. При борьбе стоя очень важную роль играют дистанции и захваты.

В зависимости от захвата определяется и дистанция. В борьбе самбо различают пять дистанций:

1) дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;

2) дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава;

3) средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду спереди;

4) близкая дистанция – борцы захватывают одежду (пояс) сзади или обхватывают одной рукой шею противника;

5) дистанция вплотную; – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому.

Каждый борец проводит броски с определенным захватом, а

следовательно, и с определенной дистанции. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Захваты применяются:

- *предварительные*, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- *основные*, при помощи которых выполняются броски;
- *ответные* – такие, которые борец выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или такие, которые являются ответным приемом на атаку противника;
- *оборонительные*, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, т. е. как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в других учебных пособиях (Рудман Д.Л., 1979).

Остановимся на двух положениях, в которых выполняются все приемы, подготовки и броски.

Чаще всего в борьбе самбо встречается захват левой рукой правого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а правой рукой – захват воротника или левого отворота куртки на груди. Описанное положение называется правым захватом и при правой стойке – правым нападающим положением.

Захват правой рукой левого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а левой рукой – воротника или правого отворота куртки на груди называется левым захватом и при левой стойке – левым нападающим положением.

Из этих положений можно проводить почти все броски в любом направлении.

Захваты должны быть крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия руками, но не судорожными, утомляющими и мешающими ощущать малейшие усилия противника.

Выведение из равновесия. Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться по ковру, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и сам создавать такие благоприятные условия.

Каждый самбист должен изучить все основные способы выведения из равновесия, а изучив бросок, еще раз остановиться на тех из них, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

Борцы должны уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам и ее тренировке, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Мастерство борца в большой степени выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения броска. Нужно своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр

тяжести его тела вышел за площадь опоры. Атакующий должен, усиливая это движение противника, провести бросок в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в обратном направлении.

Таким образом, все броски в борьбе проводятся либо в развитии движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. При неудачном проведении приема атакующим противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Устойчивым положение борца будет в том случае, если перпендикуляр, опущенный из центра тяжести его тела, не выходит за площадь опоры (рис. 1). На рис. 1, *a* показана высокая фронтальная стойка; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Видно изменение площади опоры при изменении стойки: *b* – левая высокая стойка, *c* – левая низкая стойка. Крест (X) в середине каждого рисунка – это пересечение диагоналей, над которым в данном случае находится центр тяжести тела борца.

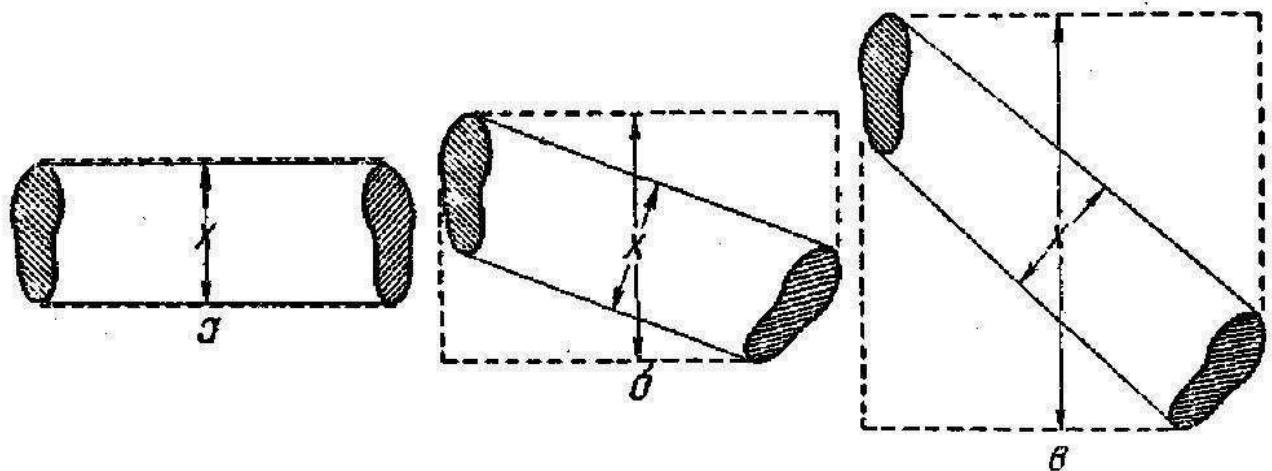


Рис.1

Так, во фронтальной стойке самбист сравнительно устойчив в боковых направлениях и неустойчив в переднем и заднем направлениях.

В высокой стойке (левой или правой) борец сравнительно устойчив в боковых, переднем и заднем направлениях и менее устойчив в направлении переднего правого и заднего левого углов. Нарушение устойчивости в этих направлениях быстро может быть восстановлено короткими шагами вперед или назад.

В низкой стойке (левой или правой) борец менее устойчив в направлении правого переднего и левого заднего углов и не способен быстро восстановить равновесие, так как его ступни очень удалены одна от другой, а также от места, над которым находится центр тяжести его тела. Для восстановления равновесия он должен делать большие шаги и сильно отталкиваться ногой от ковра или же виснуть на противнике, тем самым создавая противнику благоприятные условия для атаки.

Из всего этого можно сделать вывод, что высокая (левая или правая) стойка является не только наиболее удобным исходным положением для выполнения броска, но и наиболее мобильной стойкой, удобной для проведения маневра, выведения противника из равновесия и сохранения своего устойчивого положения при атаках противника.

Задача каждого самбиста при проведении схватки в стойке состоит в том, чтобы сделать хороший захват, вывести противника из равновесия и выполнить бросок. Но решают эту задачу борцы по-разному.

В основном применяются три способа:

- 1) использование собственной силы;
- 2) использование силы и инерции движения противника;
- 3) использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Самбисты, пользующиеся первыми двумя способами, в отдельных схватках могут добиться успеха, но показать высокие спортивные результаты в крупных состязаниях они не способны.

Наилучший способ – третий, когда борец использует силу и инерцию движения противника и прилагает свои усилия в том же направлении: легко выводит противника из равновесия или заставляет его для сохранения устойчивости делать с большим усилием движение в противоположном направлении.

Разберем эти действия на примерах.

Пример 1. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, левой рукой вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко прекращает тягу. Таким способом он заставляет противника отклониться назад, а когда противник делает усилие, пытаясь возвратиться в первоначальное положение, атакующий, согласуясь с его движением, снова тянет его в том же направлении. Противник легко будет выведен из равновесия.

Пример 2. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко в направлении тяги противника толкает его назад. Противник и в этом случае будет легко выведен из равновесия.

Оба эти способа выведения противника из равновесия, основанные на сочетании силы атакующего с усилием и инерцией движения противника, можно использовать во всех восьми основных направлениях (рис. 2) в зависимости от стойки противника и направления его усилий.

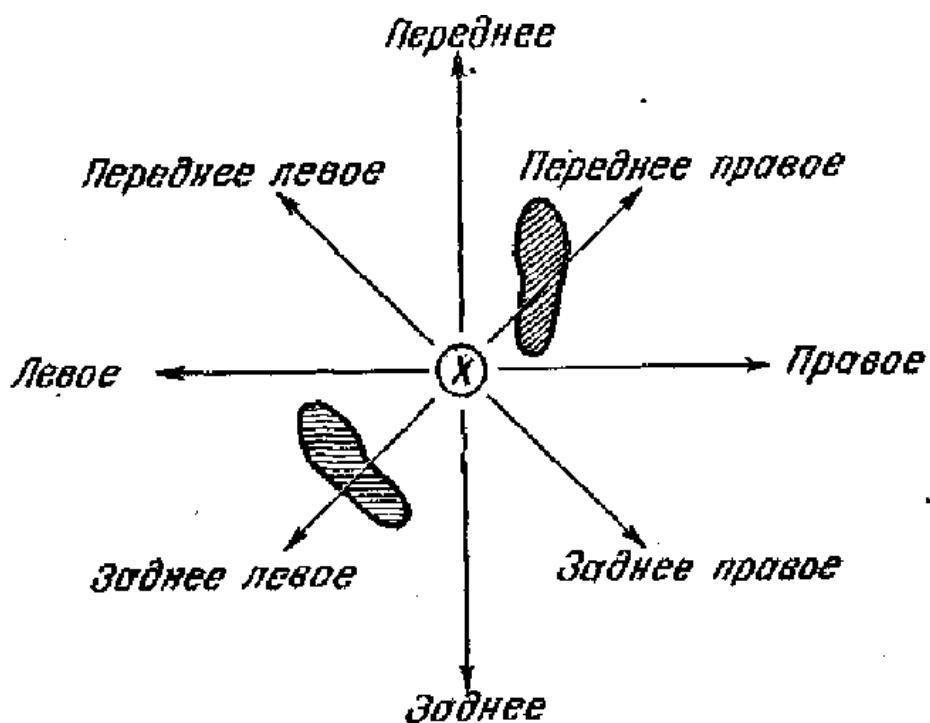


Рис. 2

В приведенных примерах противник оказывал сопротивление тяге атакующего, не изменяя стойки, но если бы он сделал шаг вперед или назад, он также на какое-то время потерял бы устойчивое положение, и это мог бы использовать атакующий. Кроме того, противник ставит себя в неустойчивое положение в правом заднем и левом переднем направлениях, и атакующий может вывести его из равновесия в этих направлениях изменением направления тяги (толчка) руками зашагиванием левой ногой, поворотом своего корпуса влево на правой ноге или наклоном вперед – влево, толкая противника в правом заднем направлении.

Таким образом, выводить противника из равновесия можно тремя способами: тягой или толчком руками, зашагиванием (подшагиванием) и поворотом или наклоном туловища.

Чаще всего выведение из равновесия выполняется комбинированно двумя – тремя способами. Например, последовательно выполняя одно движение за другим, можно сделать шаг вперед, произвести толчок руками назад – вниз и наклонить туловище вперед. В данном случае происходит сложение двух или трех сил, действующих в одном направлении, и противнику трудно в короткое время противопоставить им равноценное усилие и сохранить устойчивое положение.

Преодоление пассивного и активного сопротивления противника и выведение его из устойчивого положения – задача очень сложная.

Чтобы вывести противника из равновесия, атакующий прилагает силу многих групп мышц (рук, ног, туловища) и выполняет движение с большой

скоростью, используя при этом силу и инерцию движения противника.

Разберем отдельно действия рук, ног и туловища в подготовке проведения приемов.

Очень важную роль в подготовке и проведении атаки играют действия рук. Конечно, не следует преуменьшать значение действий ног и всего туловища в подготовке и проведении броска, но только через руки усилия атакующего передаются на противника. Руки являются связующим звеном между борцами, проводящими схватку. Атакующий должен ощущать малейшие усилия (тягу или давление) противника и мгновенно реагировать на них: короткими резкими движениями рук, последовательно подключая усилия ног и туловища, выводить противника из равновесия и, расслабляя на короткое мгновение отдельные группы мышц, быстро переходить к выполнению броска.

Грубой ошибкой многих борцов является то, что они сразу после выведения противника из устойчивого положения, не расслабляя отдельных групп мышц, пытаются проводить броски. Это замедляет движения атакующего при выполнении броска. Бросок получается чисто силовой и с большими техническими ошибками, а чаще всего броска вообще не получается, и противник, быстро изменив положение, переходит в контратаку.

Борцы, плохо владеющие способом перехода к выполнению броска после выведения противника из устойчивого положения, боятся проводить схватку в активном наступательном стиле и значительно снижают результативность, а также красоту схватки.

Если руки являются основным связующим звеном с противником, то ноги выполняют тоже очень важную функцию в схватке. Ноги служат основным средством маневрирования борца по ковру и являются опорой для выполнения способов (приемов) подготовки и бросков руками и туловищем. Они служат механизмом поворотов туловища влево, вправо, кругом, упором, через который переваливают противника (подножки, отхваты, подхваты), подъемным механизмом (при переворотах, бросках через плечи и через голову), механизмом, выбивающим опору из-под противника (подсечки, зацепы).

Положение ног играет очень важную роль в подготовке атаки: подготавливает или усиливает выведение противника из равновесия, выполняемое руками, и обеспечивает безопасность при атаках, проводимых противником.

Передвигаться по ковру во время выведения противника из равновесия надо так, чтобы, оказывая еще большее воздействие на него, лишить его возможности восстановить утраченное устойчивое положение. Атакующий при передвижении должен не уменьшать воздействие на противника, а усиливать его усилием тяги или толчка руками, наклоном, отклонением или поворотом туловища, усилием упора на опорную ногу.

Иногда самбисты допускают грубую ошибку при переходе от выведения противника из равновесия к выполнению броска. Вместо усиления воздействия на противника во время передвижения для выполнения броска они ослабляют ранее приложенные усилия. В этот момент они ставят себя на какое-то мгновение в неустойчивое положение и тем самым дают возможность противнику восстановить утраченную устойчивость и даже перейти в атаку.

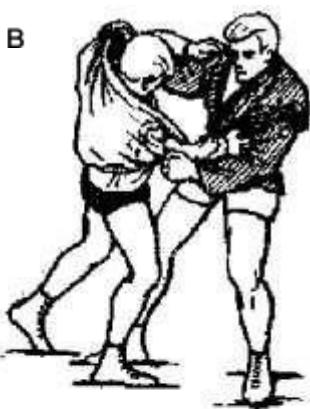
Борец, умеющий не только удержать противника в положении частично утраченной устойчивости, но и усилить его неустойчивость передвижением, поворотом или наклоном туловища, использованием тяжести своего тела, может добиться успеха в состязаниях с любым противником.

а

б

в

г



и туловище атакующего играет
лечевой пояс при
чищающим силу и амплитуду
ющадь опоры и воздействует
т также играть роль рычага,
оски через спину с захватом
и), и подъемного механизма



ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РУКАМИ. Сбивание назад – вниз. Борцы – в правом нападающем положении.

Левой рукой тянуть противника вниз – вперед, правой – толкать в плечо назад. Это вынуждает противника развернуть плечи влево, отклониться назад, перенести тяжесть тела на пятки. Не давая ему возможности сделать шаг назад, сильным захватом препятствовать повороту в ту или другую сторону. Потом сделать шаг левой ногой и поставить ее с внешней стороны правой ноги противника, не переставая надавливать руками в том же направлении.

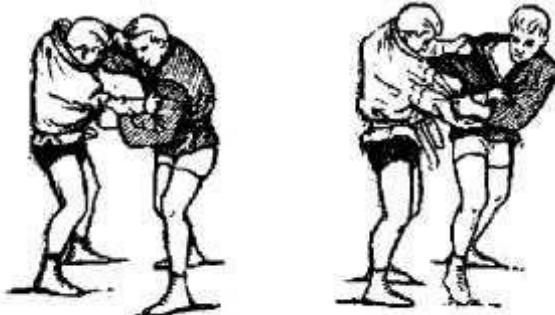
Быстро поставить правую ногу между ног противника, усилить давление наклоном туловища вперед и, надавливая руками, сбить противника на спину.

Действия ног могут выполняться и в другой последовательности: вначале сделать шаг правой ногой, а потом левой. При низкой фронтальной стойке левую ногу поставить между ног противника, а правую – поставить рядом (рис. 3).

Сбивание вперед. Сгибая руки в локтях, притянуть противника к себе, одновременно сделать шаг правой ногой вправо и тем самым наклонить противника вперед; противник, перенеся тяжесть тела на носки, на какое-то мгновение упрется в левое плечо атакующего. В этот момент поставить правую ногу носком внутрь и, приставляя левую ногу к правой, повернуть туловище влево, став лицом в направлении движения противника. При этом изменить направление действий рук: левой тянуть вниз – влево, правой толкать левое плечо противника вверх – вперед (рис. 4).

Сбивание назад. Левой рукой тянуть противника вниз, правой толкать назад. Одновременно левую ногу переставить вперед – влево с внешней стороны правой ноги противника, а правую – вперед между его ног. При этом изменить направление действий рук: толкать обеими руками наискось назад – вниз.

В первой фазе этого приема противник стоит в основном на ступне левой ноги и на пятке правой ноги. В последней стадии освобождается от нагрузки и носок левой ноги противника; противник стоит на пятках обеих ног и, продолжая отклоняться назад, падает на спину (рис. 5).



B

Г

Рис. 4

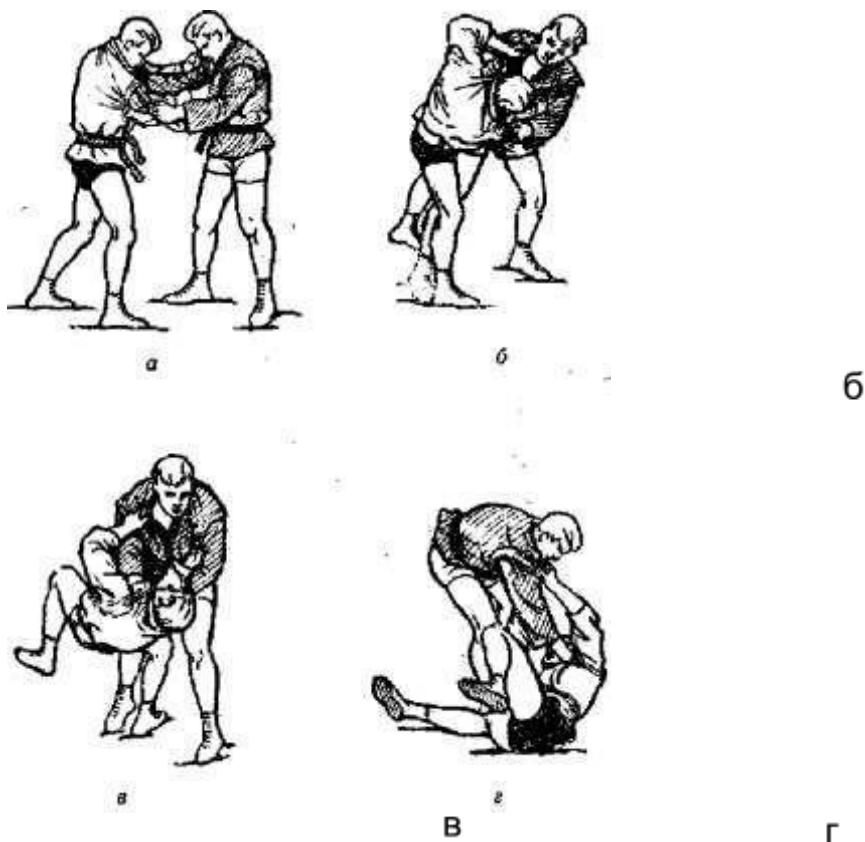


Рис. 5

Сбивание вправо – вперед. Левой рукой притянуть правую руку противника к своему боку, тем самым заставляя его стать на носок правой ноги, и одновременно правой рукой нажимать влево – вверх – назад. Когда противник отклонится вправо – вперед, поставить левую ногу назад за свою правую ногу на носок и, поворачивая туловище влево, быстро изменить действия рук – обеими руками толкать противника наискось вниз – вперед; он упадет на спину (рис. 6).

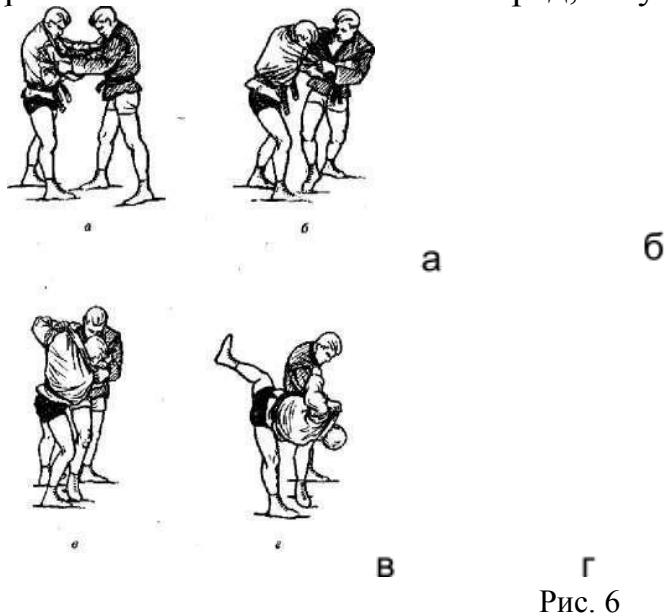


Рис. 6

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ НОГАМИ не следует понимать в прямом смысле этого выражения: ноги при этом играют основную роль, но

контакт с противником осуществляют все же руки, которыми атакующий сбивает противника.

Захват делается не очень жестко, но достаточно крепко, чтобы до некоторой степени сковать действия противника.

Противник не должен замечать изменения положения тела атакующего при перестановке им ног.

Руки должны быть всегда готовы выполнить сбивание или бросок противника в любом направлении.

Выведение из равновесия туловищем. При выведении противника из равновесия играют огромную роль различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все описанные способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или поворотами вправо, влево.

Лучше всего выведение противника из равновесия получится тогда, когда атакующий переместится, займет правильное положение, хорошо выполнит действия руками и в том же направлении наклонит или повернет туловище. Тогда в одном направлении на противника будут воздействовать три силы и, если они будут приложены в правильной последовательности и с большой скоростью, противник не сможет оказать сопротивление такому мощному натиску.

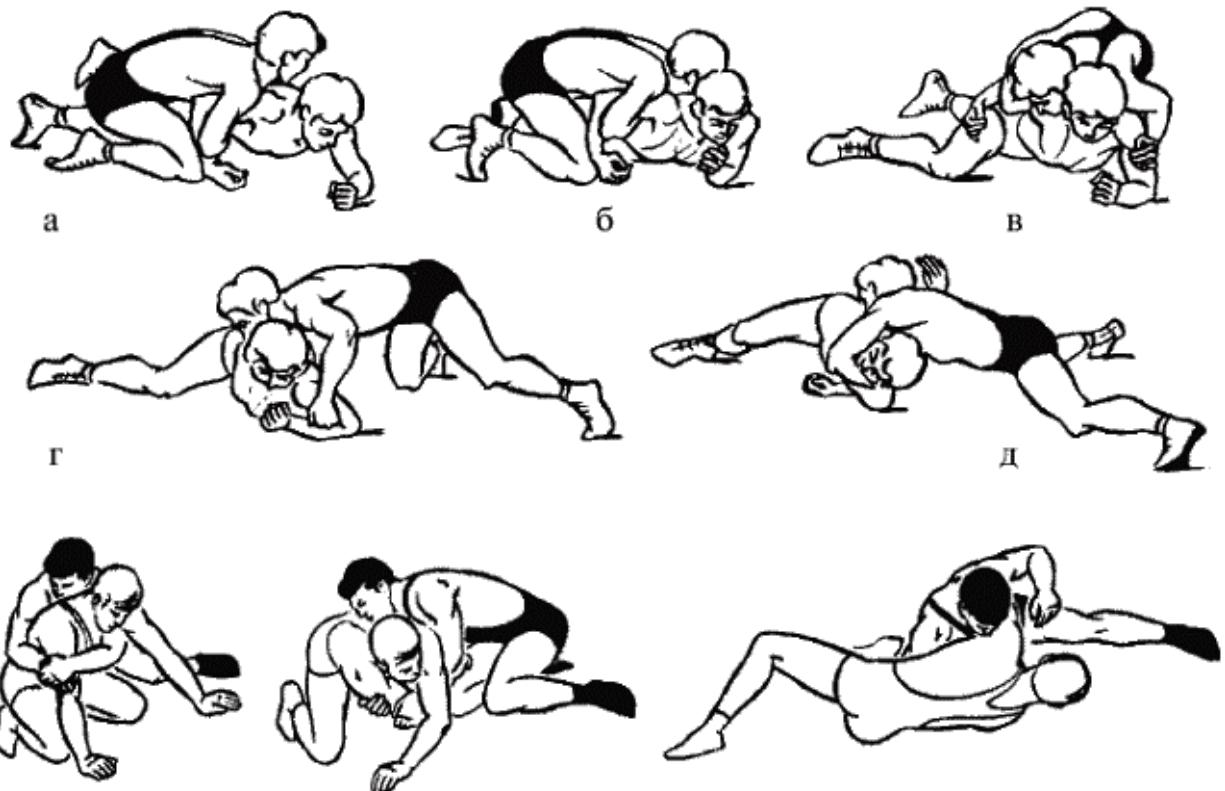
<https://yandex.ru/video/preview/5537104154398865613>

<https://dzen.ru/video/watch/634ae37d2d62ce6b7fb2e5d9>

2. Приемы борьбы в партере

Приёмы борьбы в партере — это техники, которые применяются, когда хотя бы один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост. Термин «партер» может дополнительно определяться как высокий партер (на коленях) и низкий партер (лёжа)

Ниже приведены примеры приёмов в партнёре в разных видах борьбы: вольной, греко-римской, дзюдо и самбо.



Вольная борьба

- Бросок накатом — атакующий борец хватает соперника за пояс, после чего роняет, переворачивая на живот.
- Обратный пояс — атакующий борец со спины захватывает противника, поднимает его и выполняет бросок через себя.
- Обвив — борцу необходимо захватить ногу соперника своей ногой, как бы обвивая её, после чего совершить бросок и перевернуться так, чтобы соперник оказался внизу на матах.

Греко-римская борьба

- Перебрасывания — переведение противника из положения на четвереньках или животе в положение лёжа на спине через собственное вставание вместе с противником. Могут проводиться прогибом и подворотом.
- Перевороты — перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лёжа на спине без отрыва своего тела от ковра. Например, «накатывания» — перевороты противника в сторону его головы, «заваливания» — перевороты противника в сторону его пяток.

Дзюдо

- Удержание поперёк — атакующий ложится поперёк туловища своей грудью на грудь партнёра, между борцами не должно быть зазора. В

удержании два захвата: первый — за пояс со стороны дальнего плеча, второй — за брюки (захват между ног). Ноги ставятся широко, сгибаются в коленях: одна нога прижимает руку партнёра, а другая упирается в ногу.

- Удержание со стороны головы — атакующий борец находится со стороны головы, проводит захват руками за пояс из-под рук противника.

Самбо

- **Удержание в партере** — техники, которые включают контроль над противником на земле, предотвращая его движения и попытки встать.
- **Болевые приёмы** — например, «армбар» — борец фиксирует руку противника между своими ногами и применяет давление на локтевой сустав, заставляя противника сдаться.
- **Удушающие приёмы** — атакующий использует руки для обхвата шеи противника с целью блокирования дыхания или кровоснабжения мозга. Важно учитывать, что приёмы в партере могут иметь особенности в зависимости от вида борьбы и правил.

https://vk.com/video-20241675_456239087

<https://rutube.ru/video/44a0f165ba0344d1f46da8b537fdccbd/>

<https://dzen.ru/video/watch/634ae37d2d62ce6b7fb2e5d9>

Готовые материалы присылать преподавателю на почту zamdirshtek@yandex.ru или личным сообщением в социальной сети в ВК <https://vk.com/id114718886>

Преподаватель

И.А. Антонова